

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan hasil profil status gizi (pertumbuhan tinggi badan) pada atlet *PERTAMINA Soccer School* 2015 adalah sebagai berikut:

1. Kecepatan pertumbuhan tinggi badan atlet *PERTAMINA Soccer School* tertinggi 2,1 cm/tahun dan terendah 0,2 cm/tahun.
2. Status gizi tinggi badan menurut umur atlet *PERTAMINA Soccer School* kategori normal sebanyak 25 orang dan status gizi indeks masa tubuh menurut umur atlet *PERTAMINA Soccer School* kategori normal sebanyak 24 orang dan kategori gemuk satu orang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, peneliti ingin menyampaikan:

1. Perlu adanya pengukuran antropometri yang dilakukan secara rutin, paling tidak tiga bulan sekali agar lebih jelas terlihat proses pertumbuhan atlet *PERTAMINA Soccer School*.

2. Diperlukan petugas pengukuran yang terlatih agar tidak terjadi kesalahan pengukuran dan sebaiknya tersedia alat ukur antropometri yang berkualitas baik agar tidak terjadi kesalahan pengukuran.
3. Untuk atlet yang termasuk kategori gemuk perlu diketahui lebih lanjut apakah hasil tersebut berasal dari otot atau lemak yang berlebih, dengan melaksanakan pengukuran lanjutan, yang kemudian segera dilakukan tindakan untuk mengembalikan atlet ke kondisi tubuh yang ideal.